ケーブルテレビ番組案内

伊勢市行政チャンネル
（デジタル 123ch）

広報広聴課（☎㉑ 5515）

番組制作・放送予算額〔平成 26 年度〕
2,523 万 4 千円

特集番組

市の重要課題や市政に関する情報を、リポーターの進行により担当職員の解説を交えながらお伝えします。

9/1～30　さまざまな舞台芸能に出逢える　伊勢市民芸能祭オープニングフェスティバル（16 日からは文字解説付き）

放送時間　午前 6 時・8 時・11 時・午後 1 時・4 時・6 時・9 時・11 時～

おしらせ番組

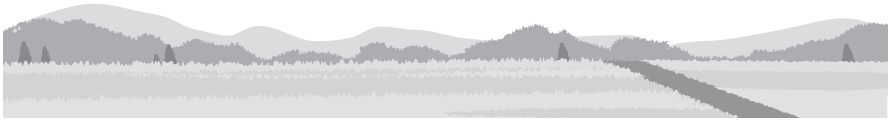
各課からのお知らせや市民活動団体・ボランティア団体の情報などをお伝えします。（毎週土曜日更新）

放送時間　午前 7 時・9 時・正午・午後 2 時・5 時・7 時・10 時・翌日午前 0 時～

市議会放送

市議会 9 月定例会本会議および決算審査の様子を、会議があった日の翌日の午後 2 時と 7 時から放送します。

※議会終了日の翌々日から再放送（放送時間：午後8時～）をします。詳しくは、議会事務局（☎㉑ 5630）へ問い合わせるか、市のホームページをご覧ください。



アイティービー コミュニティチャンネル
（デジタル 121ch）

㈱ ZTV 伊勢放送局
（☎ 0120・270・089）

アイティービートピックス

- 月・水・金曜日の午前 7 時に更新し、奇数時間の 0 分から放送します。

※毎週日曜日は 1 週間のニュースをまとめてお伝えします。

企画番組

（1 日・8 日・16 日・24 日更新）

9/1～7 もっと！水の惑星紀行、年寄万歳～百歳になったら～、伊勢美し国から①、横井三千のお店に Go!、でかけるネット①、ふるさとめぐり逢い①、THE MAKING ①、歴史街道① 9/8～15 仕事魂、皇學館大学 TV、地域百景①、Z-NAVIGATION ①、ナナちゃんのお店紹介、近場ぐるっと FOOD ハンター、おしえて先生①、恋舞妓の京都慕情Ⅳ① 9/16～23 伊勢美し国から②、宮川インフォメーション、前川先生のあったかごはん、ふるさとめぐり逢い②、歴史街道②、でかけるネット②、THE MAKING ② 9/24～30 ぐるぐるグルメ、8 ミリフィルムに残る風景、ひよこくらぶ、Z-NAVIGATION ②、おしえて先生②、地域百景②、恋舞妓の京都慕情Ⅳ②

みんなの広場

このコーナーは、市民団体の皆さんが、イベント案内や会員募集などに利用できるコーナーです。参加費などの記載のないものは無料です。

DVD ミニ上映会へのお誘い

「降りてゆく生き方」ご縁会（☎090-3555-1893）

時 毎月第 2 金曜日、19:00～　所 いせ市民活動センター・2 階　内 9月「白百合クラブ東京へ行く」、10月「オオカミの護符」、11月「いのちの食べかた」、12月「地球交響曲第2番」　定 20人（先着順）
料 1 回100円

職長・安全衛生責任者教育講習会

三重県建設労働組合伊勢支部（☎23-5535）

時 9 月18日㈭・19日㈮　所 三重県建設労働組合伊勢支部第二会館（一之木4丁目644-3）　定 40人（先着順）　料 7,500円　申 同組合同支部へ

ミュージックフェスティバル

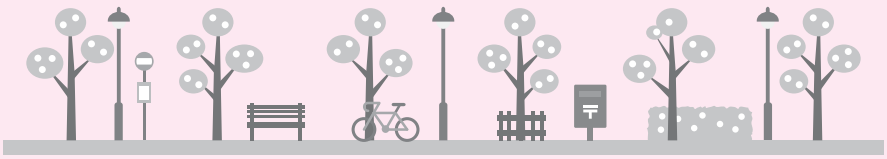
NPO 法人三重音楽療法地域推進協会（☎23-1125）

時 9 月28日㈰、13:00～16:00　所 ハートプラザみその・多目的ホール　内 一緒に歌ったり、踊ったり、楽器を鳴らしたりして楽しもう。おとなも子どもも大歓迎。地元グループ出演のコンサートもあります。

労働・年金市民相談会

三重県社会保険労務士会南勢支部（☎22-0283）

時 9 月12日㈮、13:00～16:00　所 市役所本館・2階第1会議室　内 労働相談（経営者・労働者とも）、年金相談（老齢・障害・遺族）、健康保険・雇用保険・労災保険などの相談



時 とき　所 ところ　対 対象　内 内容　定 定員　料 料金　申 申し込み

掲載申し込み締め切り　11月 1 日号＝9月12日㈮
11月15日号＝9月30日㈫

平成26年度後期（10月～平成27年2月）
公民館講座の受講生を募集

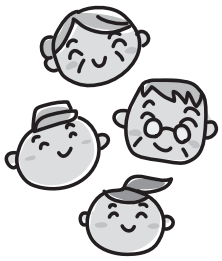
社会教育課（☎㉒7886）

毎日を健康で心豊かに過ごすため、また、生涯学習のきっかけづくりとして、公民館講座を実施します。

対象　市内に在住または通勤・通学している15歳以上の人で、開講期間を通して受講できる人

受講料　5回以上の講座は1000円（別途材料費などが必要）

申し込み　9月9日㈫（当日消印有効）までに、往復はがきに必要事項を記入（下図参照）し、各申込先へ



※複数の講座に応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。同一講座への重複申し込みは無効となります。

申し込み・問い合わせ先
- 二見公民館講座…二見公民館（〒519－0609二見町茶屋209、☎㊷1117）
- 小俣公民館講座…社会教育課（〒519－0592小俣町元町540、☎㉒7886）
- 御薗公民館講座…御薗B＆G海洋センター（〒516－0806御薗町上條1173-1、☎㊱4511）

※平成25年度前期・後期、平成26年度前期に同一講座を受講した人（受講途中でキャンセルした人を含む）は申し込めません。

※申し込みが10人に満たない場合は、講座を中止する場合があります。

※申し込み多数の場合は公開抽選となります。公開抽選は、9月12日㈮・午後2時から、小俣公民館で行います。

※受講可否については、9月下旬に応募者全員に返信用はがきでお知らせします。返信用はがきが届かない場合は、各講座の申込先へ問い合わせてください。

■2次募集について

定員に余裕がある講座については、2次募集を行います。

9月16日㈫から各講座開講日の1週間前まで、電話または窓口で先着順に受け付けます。

※各講座の応募状況は、各講座の問い合わせ先でご確認ください。

※2次募集については、過去に同一講座を受講した人も申し込めます。

■その他

※都合により講師・日時・教材費などを変更することがあります。

※各講座開講日の1週間前までをキャンセル可能期間とし、それ以降のキャンセルは受講料・材料費などを徴収しますので、あらかじめご了承ください。

※講座開始時刻の1時間前に暴風警報が発令されている場合は、休講となります。

公民館講座の募集案内チラシは、社会教育課（小俣総合支所・1階）、二見公民館、御薗B＆G海洋センター、生涯学習センターいせトピアなどにあります。また、市のホームページに掲載しています。

いせトピアまなびのパスポートスタンプ対象事業

予算額〔平成26年度〕294万円（うち受講料収入45万円）（いずれも前期分を含む）

往復はがきの書き方

（往信用表）

郵便往復はがき
〒○○○－○○○○
52 日本郵便 往信

《申込先の住所》
《申込先の宛名》　行

（往信用裏）

（何も記入しないでください）

（返信用表）

郵便往復はがき
〒○○○－○○○○
52 日本郵便 返信

住　所
氏　名　様

（返信用裏）

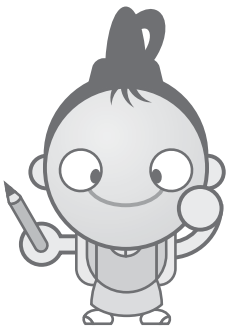
①講座名
②住所
③氏名（フリガナ）
④年齢
⑤性別
⑥電話番号
⑦勤務先または学校名（市外在住者のみ）

平成26年度後期　公民館講座

	講座名	内容					
		開催日	時間	開講日	回数	ところ	定員
		講師（敬称略）	持ち物				
二見公民館講座	「赤毛のアン」を英語で読む	おなじみ「赤毛のアン」の物語。読み方は十人十色です。原文に触れて、あなたなりのアンの素顔を見つけてみませんか。中学英語のレベルです。					
		毎週木曜日 ※10月30日・12月11日・1月1日は休講	19:30 ～ 21:00	10/9	16 回	二見生涯学習センター	15 人
		上野　元美	筆記用具				
	やさしい折り紙	基本の折り方から作品作りまでを学びます。暮らしの中で使える実用折り紙や、季節の折り紙飾りを楽しく作りましょう。					
		第２木曜日	13:30 ～ 15:30	10/9	5 回	二見生涯学習センター	15 人
		村澤　美代	材料費 2,500 円（５回分）、筆記用具、定規、はさみ、木工用接着剤				
	ベジフル・ビューティー《秋・冬コース》	季節の野菜や果物で、体の中からきれいになりましょう。ジュースの試飲があります。					
		第４金曜日	13:30 ～ 15:00	10/24	5 回	二見公民館	20 人
		伊藤　増美	材料費 1,500 円（５回分）、タオル２枚				
	手づくりパン教室	楽しくパンを作り、発酵待ちの間には簡単おやつも作ります。ティータイムもあり、お土産付きです。					
		第１火曜日 ※１月は第２火曜日	9:30 ～ 12:30	10/7	5 回	二見公民館	15 人
		太田　奈美子	材料費1回につき 1,500 円、エプロン、三角巾、ハンドタオル、持ち帰り用容器				
	楽しいマジック	身近な物を使って、誰にでもすぐ覚えられて簡単に楽しめる手品のテクニックを学びます。１回目に説明があります。					
		第２・４土曜日	13:30 ～ 15:00	11/8	10 回	二見生涯学習センター	20 人
		大形　弘	筆記用具、ノート、赤ペン、トランプ、新聞紙４枚、はさみ、セロハンテープ、両面テープ				
小俣公民館講座	はじめての韓国語	簡単な旅行会話・日常会話を楽しく学びましょう。初心者向けです。					
		毎週木曜日 ※１月１日は休講	19:30 ～ 21:00	10/2	16 回	小俣公民館	20 人
		金　喜淑	筆記用具				
	伊勢と人物	今回の講座では、伊勢と関わる５人の人物について学びます。①行幸天皇：持統天皇、②公卿勅使：橘諸兄、③遊行救人僧：西行、④参宮将軍：足利義満、⑤遷宮上人：慶光院尼					
		第２土曜日	19:00 ～ 21:00	10/11	5 回	小俣公民館	30 人
		岡田　登	筆記用具				
	プリザーブドフラワー	枯れないお花（プリザーブドフラワー）のアレンジメントを作ります。毎月１作品ずつ、楽しくアレンジして生活に彩りを添えましょう！					
		第３水曜日	10:00 ～ 12:00	10/15	5 回	小俣公民館	20 人
		山口　理恵子	材料費１作品につき 2,500 円、はさみ（ワイヤーが切れるもの）、花持ち帰り用袋（底のある紙袋）				
	フラダンス	基礎からフラダンスを学びます。手・足・腰の動き方を覚えることで頭の活性化にもつながります。					
		第１・３水曜日	13:30 ～ 15:00	10/1	10 回	小俣公民館	20 人
		菱川　律子	動きやすい服装、飲み物				
	ほっこりランチ	秋から冬にかけて寒さに負けない健康な生活を送れるように、体がほっこり温まるような料理を作ります。					
		第３土曜日	9:30 ～ 12:00	10/18	5 回	小俣農村環境改善センター	20 人
		北村　典子	材料費 2,500 円（５回分）、エプロン、三角巾、布巾３枚、筆記用具				
	煎茶を楽しもう！	日本の伝統文化、煎茶を気軽に体験し、お茶の入れ方や、お客さまへのお茶の出し方、お茶やお菓子のいただき方を楽しく学びましょう。　※立礼式（机といすを使ったお手前）です。					
		第1・3水曜日	13:00 ～ 15:00	10/1	10 回	小俣農村環境改善センター	20 人
		喜多　光映 西谷　光八	材料費１回につき 300 円～ 400 円程度（３種類のお菓子代を含む）、懐紙、茶巾、懐紙ばさみ（持っている人）※懐紙ばさみは初回に 450 円で購入できます。希望の場合は、はがきに「⑧備考　購入希望」と書いてください。				
御薗公民館講座	はじめての中国語	文化・習慣などに触れ合いながら楽しく学習しましょう。					
		毎週木曜日 ※１月１日は休講	19:30 ～ 21:00	10/9	16 回	御薗公民館	20 人
		北岡　暁紅	テキスト代 2,500 円程度、筆記用具				
	古い地図を読もう！	江戸期・明治期の御薗の地図を中心に、ちょっとした作業をしながら一緒に読みましょう。					
		第２金曜日	13:30 ～ 15:30	10/10	5 回	御薗公民館	20 人
		辻村　修一	筆記用具				
	基礎ペン字	美しい字は心豊かにしてくれます。基本的な知識も楽しく学びましょう。					
		第1・3火曜日	10:00 ～ 11:30	10/7	10 回	御薗公民館	25 人
		世古口　勉	テキスト代 500 円、２Ｂ鉛筆、筆記用具				
	フラダンス	ハワイアンの曲に乗せて心も体もリフレッシュ！手・足・腰の動きを基礎からゆっくり楽しく学びましょう。					
		第２・４金曜日	19:30 ～ 21:00	10/10	10 回	御薗公民館	15 人
		樫本　英子	動きやすい服装（Ｔシャツ着用）、飲み物				
	基礎ストレッチ	効果のあるストレッチを学んで、習慣化を目指し、健康的に体力維持につなげましょう。					
		第３土曜日 ※1・2月は第４土曜日	14:00 ～ 15:30	11/15	4 回	御薗公民館	20 人
		岡村　千枝子	ヨガマットまたはバスタオル、室内用シューズ、飲み物、動きやすい服装				

トピアだより

生涯学習センターいせトピア（☎㉑0900）



まな坊

指定管理委託料（平成26年度）
7611万5千円
利用者数（平成25年度）
約17万8千人

平成26年度第3期 いせトピアセンター講座

19～21ページの表のとおり、講座を開催します。

対象　市内に在住または通勤・通学しており、中学校を卒業している人

※子ども向け講座の対象については、講座案内（21ページ）をご覧ください。

申し込み　9月5日㈮（当日消印有効）までに、往復はがきに必要事項（左図参照）を記入し、いせトピアへ

※1人何講座でも応募できますが、1枚の往復はがきで1人1講座の申し込みになります。また、同一講座への重複申し込みは無効となります。

※平成23年度～平成26年度第2期に同一講座を受講したことがある人（受講中にキャンセルした人を含む）は申し込めません。（NEWが付いている講座は申し込み可）

※応募者以外の人は受講できません。

往復はがきの書き方（いせトピアセンター講座）

往信用　表

郵便往復はがき
〒516-8520
52
日本郵便
往信

いせトピア
センター講座係

返信用　裏

何も記入しないでください。

返信用　表

郵便往復はがき
〒□□□－□□□□
52
日本郵便
返信

住所
氏名　様

往信用　裏

①講座No.
②講座名
③住所
④氏名（ふりがな）
⑤年齢（子ども向け講座は学年を記入）
⑥性別
⑦電話番号（連絡がつきやすい番号）
⑧市外在住の場合、勤務先と電話番号を記入
⑨子ども向け講座は保護者の氏名を記入

■抽選について

申し込み多数の場合は公開抽選となります。

公開抽選は、9月12日㈮・午後2時から、いせトピア・1階ふれあい広場で行います。

■受講可否のお知らせ

受講可否は、公開抽選後、応募者全員に返信用はがきでお知らせします。返信用はがきが届かない場合は、問い合わせてください。

■2次募集について

定員に満たない講座は、2次募集を行います。

9月19日㈮から講座開講日の1週間前まで、電話または窓口で先着順に受け付けます。（受付時間：午前8時30分～午後10時）

※9月19日㈮・午前8時30分～9時30分は、電話での受け付けのみとします。

※2次募集については、受付後の連絡はしませんので、日程・準備物などはご確認ください。

※2次募集については、平成23年度～平成26年度第2期に同一講座を受講した人も申し込めます。

※各講座の応募状況は、いせトピアへ問い合わせてください。

■講座の中止について

2次募集をしても10人に満たない講座は、中止する場合があります。

■受講のキャンセル

講座開講日の1週間前までをキャンセル可能期間とし、それ以降のキャンセルについては、受講料・材料費などを徴収しますので、ご了承ください。

■その他

- 講師・日程・時間・教材などを変更することがあります。
- 暴風警報が発表された場合は休講となります。

6ヶ月講座　受講料：1,000円（別途材料費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
1	NEW 神都名勝誌を読もう6	「神都名勝誌」は明治28年に刊行された信頼性のある地誌といえます。今期の講座では、宇治橋から皇大神宮（内宮）の周辺にわたる箇所を学習します。				
		第3水曜日	13:30～15:30	10月15日	研修室	90人
		石井　昭郎	筆記用具			
2	NEW 元伊勢をめぐる2	歴史の中に残る記録を読みながら、各地に残る元伊勢の地を探り、当時の歴史や現在の状況などを学びます。				
		第4火曜日	13:30～15:30	10月28日	研修室	80人
		藤原　寛	筆記用具			
3	NEW 参宮道中記を読む17	江戸時代、参宮者の間でベストセラーとなった部関月（しとみかんげつ）の「伊勢参宮名所図会」（寛政9年）の巻1、三条大橋から東海道・伊勢別街道への道中を読みます。				
		第2火曜日 ※11月は第4火曜日の9:30～11:30、3月は第5火曜日	13:30～15:30	10月14日	研修室	117人
		岡田　登	筆記用具			
4	はじめての韓国語	誰でもできる韓国語（ハングル）。ハングルの子音と母音から、韓国の文化まで分かる楽しい講座です。 ※初心者向けの内容ですので、中級・上級の人はご遠慮ください。				
		毎週火曜日 ※11月4日・12月23日・30日・1月6日・2月17日・3月24日・31日は休講	19:30～21:00	10月7日	学習室2	30人
		朴　海仁	テキスト「みんなで学ぶ韓国語　文法編」（無い人には2,376円で当日販売）、筆記用具			
5	NEW 土曜大工	昭和な「ちゃぶ台」（直径70cm・高さ27cm程度、脚は折り畳み式）を製作します。				
		第1・3土曜日 ※11月は第1・3・5土曜日、1月は第3・5土曜日、2月は第3土曜日のみ	19:30～21:30	10月4日	工芸室	20人
		三重県建設労働組合伊勢支部	材料費6,500円、筆記用具、鉛筆、消しゴム、タオル（手拭き、汗拭き）、定規（50cm以上）、メジャー（2m程度）			
6	NEW 初めての篆刻（てんこく）～古璽（こじ）	漢字やかなを用いて、書や絵画に使う雅印、年賀状や書籍に押す干支の印や蔵書印を自分で作る入門講座です。				
		第2・4木曜日	19:30～21:30	10月9日	工芸室	20人
		高　潤生	書道半紙1枚、鉛筆、小さい鏡、敷物（新聞紙、布など） ※材料については、初回に講師から説明があります。			
7	似顔絵入門	自己流に人の顔を描けたら楽しいことがいっぱい。味とセンスで長所を伸ばしましょう。名刺・カット（押絵）・身近な人へのプレゼントなどに使いましょう。				
		第2・4水曜日	19:30～21:30	10月8日	絵画室	20人
		橋爪　良	鉛筆、消しゴム、水彩絵の具・色鉛筆などの画材、スケッチブック（A4サイズ以上）			
8	初めての陶芸	陶芸の基礎から学習し、日常使う作品を作りますので、初心者でも受講できます。				
		第2・3金曜日	19:30～21:00	10月10日	工芸室	20人
		服部　日出夫	材料費3,000円、筆記用具、タオル、エプロン			
9	NEW 初めてのフランス語会話	フランス語をこれから始めたい人向けの初級講座です。旅行で簡単な会話を楽しめることを目標にします。				
		第1・3木曜日 ※1月は第3・5木曜日	19:30～21:00	10月2日	学習室3	20人
		山村　晋平	筆記用具、フランス語辞書（持っている人）			
10	役に立つ英会話	旅行などで役立つ英会話をABCの発音から学習します。海外旅行での知識や体験談などを交えながら進めていきます。				
		第2・4木曜日 ※10月は第4木曜日のみ	19:30～21:00	10月23日	学習室2	30人
		浜辺　繁幸	筆記用具			

パソコン講座　受講料：無料（別途テキスト代・教材費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
11	NEW パソコンで年賀状を作ろう①	ワードを使って年賀状の表と裏、両方を作成します。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		10月24日㈮・31日㈮、11月7日㈮（全3回）	19:30～21:30	10月24日	パソコン室	20人
		小川　清宏	テキスト代300円、教材費400円（ＵＳＢメモリー）、筆記用具			
12	NEW パソコンで年賀状を作ろう②	ワードを使って年賀状の表と裏、両方を作成します。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		10月28日㈫、11月4日㈫・11日㈫（全3回）	19:30～21:30	10月28日	パソコン室	20人
		小川　清宏	テキスト代300円、教材費400円（ＵＳＢメモリー）、筆記用具			
13	デジカメとパソコン	デジタルカメラの基本操作とパソコンへの取り込み、自動修正を学びます。 ※「パソコンの基礎を学ぶ」を受講したことのある人、またはパソコンの基本操作ができる人に限ります。				
		10月25日㈯、11月1日㈯・8日㈯（全3回）	9:30～11:30	10月25日	パソコン室	20人
		小川　清宏	テキスト代300円、デジタルカメラ（あれば取扱説明書も持参）、付属のＵＳＢケーブル、筆記用具			

※「パソコンで年賀状を作ろう」No.11・12は、どちらか1つしか申し込めません。

短期講座　受講料：5回以上の講座は1,000円（別途材料費・教材費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
14	癒しのヨーガ ※女性対象	深い呼吸とやさしいポーズで心と体のバランスを整えます。少しずつ体をほぐしながらポーズに近づけていきますので、初めての人でも安心です。				
		第1・3水曜日	13:30～15:00	10月1日	学習室1	20人
		やまじ　ゆみこ	運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル			
15	NEW なっとく法務局9	相続登記や遺言、土地の境界、成年後見制度をテーマに、一般的な知識を学習する講座を開催します。				
		11月4日㈫・11日㈫・18日㈫・25日㈫（全4回）	13:30～15:30	11月4日	学習室2	20人
		法務局職員、公証人	筆記用具			
16	NEW マイカー点検教室	自動車の構造・装置などについて一般的な知識を学習し、日常点検などを実車を使用して行う、ドライバーに役立つ学習をします。				
		10月18日㈯	13:30～16:30	－	研修室	30人
		三重県南部自動車整備協同組合	筆記用具 ※作業のできる軽装でお越しください。（かかとの高い履物、スカートは不可）			
17	オンリーワン珈琲	おいしい珈琲の淹れ方を学び、「世界のコーヒー味めぐり」を楽しんでみましょう。				
		10月28日㈫、11月4日㈫・11日㈫（全3回）	13:30～15:30	10月28日	調理室	20人
		中村　雅則	材料費1,500円（3回分）、布巾2枚、タオル、筆記用具			
18	パーソナルカラー	似合う色を知ると、表情も生き生きし若返りの効果も。一人一人ドレープ（布製の色見本）を当てて似合う色を診断し、あなたの隠れた魅力を引き出します。				
		11月10日㈪	9:30～11:30	－	学習室2	15人
		天野　沙知	教材費500円、手鏡、筆記用具			
19	コーディネートでもう悩まない！服のカラーコーディネート講座	パーソナルカラーの取り入れ方、配色の基本ルール、コーディネートの仕方をお伝えします。 ※以前にパーソナルカラーを受講したことがある人で、自分のシーズンを把握している人に限ります。				
		11月10日㈪	13:30～15:30	－	学習室2	15人
		天野　沙知	教材費500円、筆記用具			

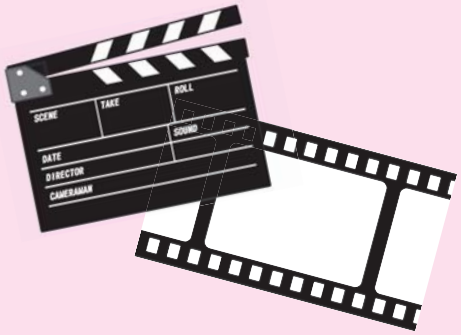
※「パーソナルカラー」No.18に申し込む場合は、No.19には申し込めません。

子ども向け講座　受講料：無料（別途材料費が必要な講座あり）

No.	講座名	内容				
		開催日	時間	開講日	場所	定員
		講師（敬称略）	持ち物			
20	NEW 親子で陶芸にチャレンジ ※市内在住の小・中学生と保護者対象	茶碗やお皿などいろいろな形を作りましょう。絵を付けることもできます。親子で一つずつ作れます。 ※両日とも参加できる人に限ります。				
		10月11日(土)・25日(土)（全2回）	9:30 ～ 11:30	10月11日	工芸室	15組
		伊勢陶芸クラブ・陶和会・陶遊会・なごみ会	材料費300円、筆記用具、タオル			
21	NEW 親子でお菓子作りにチャレンジ ※市内在住の小・中学生と保護者対象	お菓子作りの初心者でも大丈夫！焼き菓子とフルーツのお菓子を作ります。親子で楽しい時間を過ごしてください。				
		11月29日(土)	13:30 ～ 16:00	－	調理室	15組
		かなえ	材料費1,000円、エプロン、タオル、三角巾、布巾2枚、持ち帰り用袋			
22	NEW 親子でサイエンス～不思議グッズを作ってみよう ※市内在住の小・中学生と保護者対象	不思議グッズを作ってみよう。①ボールが通り抜ける壁、②入れたお金が見えない貯金箱、③ひもを引くだけですいすい登る。				
		11月22日(土)	9:30 ～ 11:30	－	工芸室	15組
		楠木　宏	材料費500円、ペン（黒）、のり、はさみ、カッターナイフ、カラーペン			

平成26年 いせトピア名作映画鑑賞会

とき・内容　下記のとおり
ところ　いせトピア・多目的ホール
入場料　１日につき500円
※入場料は、全額、東日本大震災義援金とします。
※申し込みは不要です。
※この映画鑑賞会は、東京国立近代美術館フィルムセンター「優秀映画鑑賞推進事業」の一環として実施しています。



9月13日(土)

①13:00～
「伊豆の踊子」(82分)
1974年
東宝映画＝ホリプロ
監督：西河克己
出演：山口百恵
三浦友和ほか

②14:32～
「時をかける少女」
(104分)
1983年
角川春樹事務所
監督：大林宣彦
出演：原田知世
高柳良一ほか

9月14日(日)

①13:00～
「野菊の墓」(91分)
1981年
東映＝サンミュージック
監督：澤井信一郎
出演：松田聖子
桑原正ほか

②14:41～
「ぼくらの7日間戦争」
(94分)
1988年
角川春樹事務所
監督：菅原比呂志
出演：宮沢りえ
五十嵐美穂ほか

ふれあいネットワーク

社協だより 第62号

伊勢市社会福祉協議会（☎⑳8610、FAX⑳8617）
メールアドレス iseshakyo-honsyo@mie.email.ne.jp
ホームページ http://www.mmjp.or.jp/iseshakyo/

社会福祉法人 伊勢市社会福祉協議会

本　所	御薗町長屋2767 ☎⑳8610　FAX⑳8617
伊勢支所	八日市場町13-1 ☎㉗2425　FAX㉗2412
二見支所	二見町茶屋456-2 ☎㊸5551　FAX㊸4427
小俣支所	小俣町元町536 ☎㉗0509　FAX㉗0570
御薗支所	御薗町長屋2767 ☎㉒6617　FAX㉒6604

福祉健康センター短期はつらつ教室

デジカメ・スマートホン教室

とき　10月8日㈬・22日㈬・11月12日㈬・15日㈯、午前9時30分～11時30分（計4回）
ところ　福祉健康センター
内容　デジタルカメラで撮った写真のパソコンへの取り込みと画像編集後のうちわへの印刷、スマートホンの基礎知識の学習、フェイスブックの使い方など
定員　15人（申し込み多数の場合は抽選）
持ち物　デジタルカメラ、スマートホン（持っていない人にはタブレット型端末を貸し出し）、材料費（4回で900円程度）

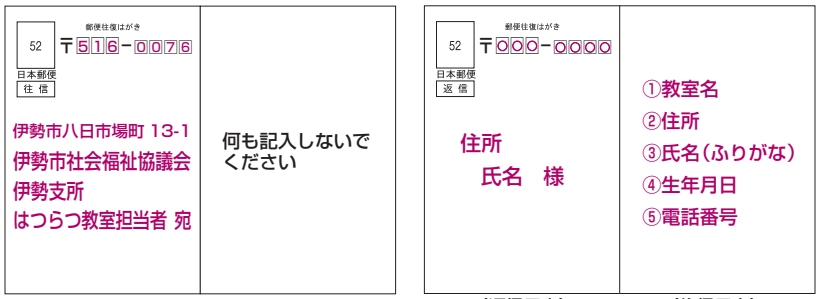
はじめてのそば打ち教室

とき　10月2日㈭・9日㈭・11月6日㈭・13日㈭・12月4日㈭、午前10時～正午（計5回）
ところ　福祉健康センター
内容　そば打ち体験
定員　10人（申し込み多数の場合は抽選）
持ち物　タオル（手拭き用）、前掛け、三角巾（タオルでも可）、材料費（1回につき400円程度）

共通

対象　市内在住の60歳以上（昭和29年4月1日以前生まれ）の人で、全講座に参加できる人
申し込み　9月10日㈬（必着）までに、往復はがきに必要事項（上図参照）を記入し、社会福祉協議会伊勢支所へ
※申し込みが定員の半数に満たない場合は開催しません。

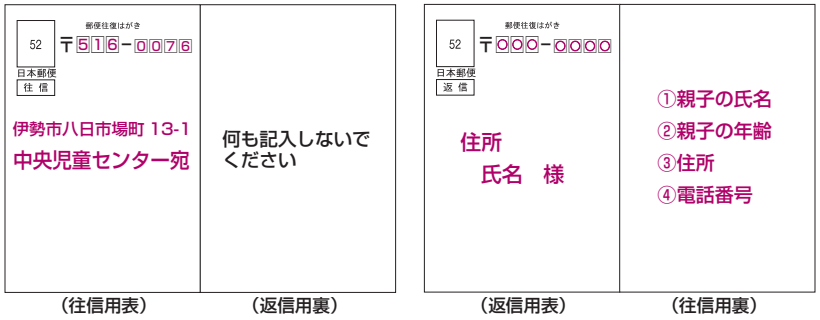
短期はつらつ教室 往復はがきの書き方



中央児童センター親子ヨガ講座

とき　10月2日㈭・9日㈭・23日㈭、午前10時30分～11時15分（計3回）
ところ　中央児童センター（福祉健康センター・3階）
対象　1歳以上の未就園児とその親（市内に在住または通勤）で、全講座に参加できる人
内容　子どもと共にヨガのポーズで運動不足を解消し、スキンシップを楽しみながら親子でリフレッシュします
講師　藤原由佳里さん（ヨガスタジオプラーナ代表）
定員　15組（申し込み多数の場合は抽選）
申し込み　9月16日㈫（当日消印有効）までに、往復はがきに必要事項（左図参照）を記入し、中央児童センターへ
※入場の可否は、9月23日㈷までに返信用はがきで通知します。
問い合わせ先　社会福祉協議会伊勢支所

親子ヨガ講座 往復はがきの書き方



地域福祉活動計画推進事業（社協会費）
赤い羽根共同募金配分金事業

ふれあい・いきいきサロン 会食会 活動紹介

吹上せせらぎ会

第1金曜日に開催されています。

毎回、昼食の前には「せせらぎ会会歌」を皆で合唱しています。その後、さまざまな情報交換を行いながら、皆さん楽しく食事しています。

＜主な活動場所＞
明照浄済会 柊

宮前地区ふれあい食事会

今年度の小俣町内の会食会は、保健福祉会館ごとに開催されることになり、6月には宮前保健福祉会館で行われました。担当地区の民生委員さんによるお楽しみ会や、おいしい食事で皆さん楽しい時間を過ごしました。

＜主な活動場所＞
宮前保健福祉会館

ボランティア 活動紹介

ボランティアグループ「蟻」～ALI～

＜活動内容＞

車椅子マーク駐車場の正しい利用方法の普及活動や工コキャップ活動を行っています。

＜活動のきっかけ＞

高校生の頃、友人と車椅子マーク駐車場の使い方などを話し合ったことがきっかけです。

＜活動していて良かったこと＞

いろいろな方々と交流ができるようになり、自分たちでも知らなかった知識をたくさん得ることができるようになったことです。

三重県日本舞踊協会伊勢支部よりご寄付いただきました

7月27日(日)、三重県日本舞踊協会伊勢支部が、観光文化会館で「第34回チャリティ舞踊会」を開催し、その収益金を一人親家庭の活動支援金として、社会福祉協議会にご寄付いただきました。

この日、社会福祉協議会・池田ミチ子会長から、三重県日本舞踊協会・勝美延三会長に感謝状が贈呈されました。

ありがとうございました。

伊勢市福祉総合研修センター事業
接遇レベルアップ研修 心のふれあうサービス

とき 10月15日(水)・21日(火)、午後7時～9時（受け付けは午後6時45分～）

ところ ハートプラザみその・2階保健会議室

対象 市内の福祉・介護福祉施設に勤務している人

内容 基本的な接遇とマナー、お客さま（利用者）はもちろん職員同士でも役に立つコミュニケーションについて学びます（身だしなみ、言葉遣い、あいさつ・応接の基本動作、電話のかけ方・受け方など）

講師 拝郷（はいごう）眞理子さん（キャリアフォーカス代表）

定員 各50人（先着順）

申し込み 9月1日(月)～26日(金)・正午に、電話またはファクスで社会福祉協議会本所へ

伊勢市福祉総合研修センター事業
相談援助力を高めよう!! ～相談援助技術向上研修会～

相談援助のエキスパート・稲松真人さんを招いて講義をいただき、相談支援に関わる人の資質の向上を目指します。

とき 10月7日(火)、午後6時30分～8時30分

ところ ハートプラザみその・2階保健会議室

対象 市内の福祉施設の相談員、相談支援に関わっている人

講師 稲松真人さん（兵庫県対人援助研究所主宰）

定員 50人（先着順）

申し込み 9月8日(月)～30日(火)に、電話で社会福祉協議会本所へ

【寄附をいただいた皆さま】
（敬称略、順不同）
ありがとうございました
（平成26年6月16日～7月15日）

匿名…児童書・図鑑48冊、匿名…第62回伊勢神宮奉納全国花火大会桟敷席6人用24枚、ラッキープラザ伊勢玉城店…お菓子

健康づくり通信

～みんな笑顔　伊勢の元気人～

申し込み・問い合わせ（午前8時30分～）
健康課（八日市場町・福祉健康センター内）
（☎㉗2435、FAX㉑0683）〔参加費などの記載のないものは無料〕

予算額は、全て平成26年度分です。

ヘルスメイト料理講習会

とき・ところ・定員　下表のとおり
対象　市内在住の人
テーマ　食の防災・備蓄食材を使った料理
参加費　300円（当日持参）
持ち物　エプロン、三角巾、マスク、米1/2カップ
申し込み　各開催日の3日前（閉庁日の場合は、その前開庁日）の正午までに、電話またはFAXで健康課へ
予算額　33万円（60回分）

ヘルスメイト料理講習会

とき	ところ	定員（先着順）
9月　9日㈫	小倉保健センター	各30人
9月18日㈭	福祉健康センター	
9月19日㈮	ハートプラザみその	
	江コミュニティセンター	20人
9月20日㈯	福祉健康センター	30人

※いずれも時間は、午前9時30分～午後1時です。

食生活改善推進員養成講座 食から出発健康セミナー

地域でさまざまな世代を対象に食育活動を行う食生活改善推進員（ヘルスメイト）の養成講座を開催します。

このセミナーでは、調理実習などを通して、生活習慣病を予防する食生活や運動、毎日の生活に役立つ健康づくりについて学びます。

セミナー修了後は、ヘルスメイトの仲間として一緒に活動することができます。

とき　10月3日㈮・24日㈮・11月7日㈮・12月12日㈮・平成27年1月16日㈮・2月6日㈮、午前10時～午後3時（計6回）
ところ　中央保健センター
対象　市内在住の人
内容　調理実習、講話（よい食生活のこつ、献立の立て方、生活習慣病予防など）、運動実技
定員　25人（先着順）
参加費　3000円（教材費・食材費）
申し込み　電話またはFAXで健康課へ
※セミナー修了後に修了証書を渡します。
予算額　8万2千円

口腔訓練教室

お口の健康を保ち、肺炎やえん下障害を予防し、元気な体づくりを目指しましょう。

とき　9月18日㈭、午後1時30分～3時
ところ　中央保健センター
対象　おおむね65歳以上の人で、口が渇く、お茶や汁物などでむせる、飲み込みにくいなどの症状が気になる人
内容　歯科医師による歯と口の健康の話（講師：岡村芳輝さん（伊勢地区歯科医師会会員））、歯科衛生士による口腔体操など
申し込み　電話またはFAXで健康課へ
※当日参加も可能です。
予算額　9万7千円

転倒骨折予防教室（長期コース）

最近、よくつまずく、転びそうになるなど、脚が弱ったと感じることはありませんか。

この教室では、転倒骨折予防のための体づくりを目指します。

とき　9月30日～12月16日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分（計12回）
ところ　中央保健センター
対象　市内在住のおおむね70歳以上の人で、つまずく・転ぶなどの経験があり筋力低下が心配な人（長期コースの受講経験のない人に限る）
内容　保健師・理学療法士のお話、健脚度測定、ストレッチ、筋力トレーニングなど
定員　30人程度
持ち物　運動のできる服装、靴、飲み物
申し込み　9月1日㈪から、電話またはFAXで健康課へ

離乳食教室

とき 9月19日(金)、午前10時30分～正午
ところ 小俣保健センター
対象 市内在住の乳児(生後7～11カ月)の保護者
内容 離乳食(後期～完了期)のお話と試食
定員 25人(先着順)
申し込み 9月1日(月)から、電話またはFAXで健康課へ
予算額 約36万5千円(16回分)

9月10日～17日は自殺予防週間

複雑でめまぐるしく変化する現代社会では、ストレスによる健康問題、育児・介護などの加重な負担、長引く不況などによる経済問題などを抱える人が増えています。

そうした背景が続く日本では、自殺者数が、平成10年以降連続して3万人を超える状況が続いていましたが、平成24年は3万人を下回りました。とはいえ、依然厳しい状況が続いていることに変わりはありません。平成25年の県内の自殺者数は387人、伊勢市における自殺者数は28人です。(内閣府資料より)

自殺は個人だけの問題ではなく、社会全体で取り組む問題です。

自殺は心の病が原因となることもあります

自殺するとき、多くの人が何らかの心の病気にかかっており、中でもうつ病の割合が高いとの報告があります。

◆うつ病の症状に気を付けましょう

うつ病は、特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。服薬・休養が効果的ですので、次のような症状があれば早めに治療を受けましょう。

主な症状 気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなど

◆ストレスに上手に対処しましょう

うつ病を予防するためには、ストレスをため込まず上手に発散するとともに、心身の休養を取ることが大切です。趣味などの楽しみを見つける、マイペースで過ごすようにするなど、自分に合ったストレス対処法を身に付けましょう。

あなたにもできる 自殺予防のための4つのポイント

1 気付き

家族や職場の同僚の言動や顔色に気になることはありませんか。家族や仲間のいつもと違う変化に気付き、「どこか具合が悪いの？」「眠れている？」などと声を掛けてみましょう。

《こんなサインに注意！》

- 口数が減って元気がない
- 家族や友人から孤立している
- 酒量が増える
- 原因不明の体調不良が長引いている
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする

2 傾聴

本人の気持ちや言葉を尊重し、否定せずにそのまま受け止めることが大事です。本人の言葉にじっくり耳を傾け、つらい気持ちを十分に語ってもらうことが自殺予防の第一歩です。

3 つなぐ

「何が問題になっているのか」「解決したい課題は何か」など、話を整理し、早めに相談機関(下表参照)などに相談することを勧めましょう。

4 見守る

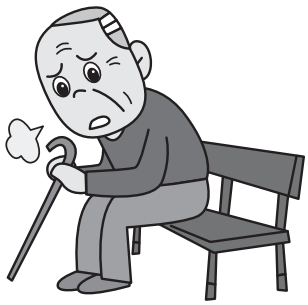
温かく、優しく、寄り添いながら見守りましょう。

こころの悩み相談窓口一覧表

相談内容	相談窓口	電話番号	受付日時
①自殺予防電話相談	こころの健康センター	☎059-253-7823	月曜日、13:00～16:00 (祝日の場合は火曜日)
②こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	☎059-223-5237 ☎059-223-5238	月～金曜日(※)、10:00～16:00
③自殺予防いのちの電話	三重いのちの電話	☎059-221-2525	毎日、18:00～23:00
		☎0570-783-556	毎日、10:00～22:00
		☎0120-738-556	毎月10日、8:00～翌8:00
④こころの悩みの相談	伊勢保健所	☎27-5148	月～金曜日(※)、8:30～17:15
⑤来所・電話による相談	伊勢市健康課	☎27-2435	月～金曜日(※)、8:30～17:15

※②④⑤は祝日・年末年始を除く。

介護予防講演会
知って安心！高齢者に多い「めまい」や「ふらつき」について



めまいは、日常的に多くの人が体験する症状の一つです。症状の程度はさまざまですが、60歳以上では約30％の人が日常的に「めまい」や「ふらつき」を感じているといわれています。

軽いめまい・ふらつきでも、脳や全身の病気と関連し、重大な病気の前触れとなる場合もあるため、注意が必要です。また、めまい・ふらつきによって「動けない」「動くことに不安を感じる」などから、日常生活に支障を来すことがあります。さらには、全身の機能低下へとつながり、閉じこもりや寝たきりになる危険も高まります。

高齢者に多いめまい・ふらつきについて、正しい知識を習得し、いつまでも自分らしく生き生きとした生活を送りましょう。

とき　10月2日㈭、午後1時30分～3時
ところ　中央保健センター
対象　市内在住のおおむね65歳以上の人
内容　高齢者に多い「めまい・ふらつき」についてのお話
講師　堂本洋一さん（伊勢慶友病院長）
申し込み　電話またはFAXで健康課へ
※当日参加も可能です。

予算額　約2万7千円

歯周疾患検診の実施歯科医院を追加

歯科医院　大西歯科医院（度会町田口、☎㊸0039）〔予約不要〕

休日・夜間応急診療所（八日市場町）

内科・小児科（☎㉕8795）、歯科（☎㉗0829）

診療科目	診療日時		備考
内科・小児科	月～土曜日	19:30～22:00	内科医1人体制
	日曜日・祝日	10:00～12:00	—
		13:00～17:00	
		19:30～22:00	—
歯科	日曜日・祝日	10:00～12:00	—
		13:00～17:00	

■左表以外の診察
救急医療情報センター
（☎㉘1199、☎0800-100-1199〔音声自動案内〕）
医療ネットみえのホームページ
http://www.qq.pref.mie.lg.jp/
■医療関係者による電話相談（子どもの急な病気や事故・薬）
相談時間　毎日、19:30～翌日8:00
電話番号　みえ子ども医療ダイヤル
（☎＃8000、☎059-232-9955）

予算額　1億2,092万8千円（うち診療所収入・他町分担金9,521万6千円）

主な相談など

とき		ところ
①子育て相談		
9月　2日㈫	9:30～11:00	二見老人福祉センター
	13:30～15:00	
9月　9日㈫	9:30～11:00	中央保健センター
	13:30～15:00	
9月12日㈮	10:00～11:30	宮本地区コミュニティセンター
9月16日㈫	9:30～11:00	ハートプラザみその
	13:30～15:00	
9月26日㈮	10:00～11:30	大湊地区コミュニティセンター

とき		ところ
②成人健康相談・成人栄養相談（成人栄養相談は要予約）		
9月　3日㈬	9:30～11:00	小俣保健センター
9月11日㈭	13:30～15:00	ハートプラザみその
9月18日㈭	13:30～15:00	中央保健センター
9月24日㈬	9:30～11:00	二見老人福祉センター
③エイズ検査		
毎週火曜日	9:00～11:00	伊勢保健所（県伊勢庁舎内）
第2火曜日	17:30～19:00	
④こころの健康相談（要予約）		
9月25日㈭	13:00～15:00	伊勢保健所（県伊勢庁舎内）

対象　①②市内在住の人、③④県内在住の人
問い合わせ　①②健康課（☎㉗2435）、③伊勢保健所（☎㉗5137）、④伊勢保健所（☎㉗5148）

予算額　子育て相談（85回分）322万2千円、成人健康相談・栄養相談（96回分）98万7千円〔うち国・県補助金32万2千円〕